



LIGUE  
ILE-DE-FRANCE  
JUDO

# FORMATION À LA PRÉPARATION MENTALE

OPTIMISER VOTRE IMPACT SUR LA PERFORMANCE  
DE VOS ATHLÈTES



## FORMATEUR :

**Laurent MESEGUER**, judoka, ancien entraîneur et préparateur mental

Animée par l'organisme de formation

éc|levia

LES 14 ET 15 OCTOBRE 2023



LIGUE IDF DE JUDO  
138 RUE SALVADOR ALLENDE  
92000 NANTERRE



SCANNE-MOI !

## CONTACT :

[gabrielle.denis.idf.ffjudo@gmail.com](mailto:gabrielle.denis.idf.ffjudo@gmail.com)





LIGUE  
ILE-DE-FRANCE  
JUDO

# FORMATION À LA PRÉPARATION MENTALE

OPTIMISER VOTRE IMPACT SUR LA PERFORMANCE  
DE VOS ATHLÈTES

## COÛT

- 560 euros
- Possibilité de demander un financement AFDAS

## OBJECTIFS

- Mieux connaître vos athlètes
- Permettre à ses athlètes d'être plus performants et de progresser avec le maximum de confiance, de plaisir et de sérénité
- Se doter d'outils concrets de préparation mentale
- Être capable d'utiliser la préparation mentale en gardant sa posture d'entraîneur

## PUBLIC ET PRÉREQUIS

- Entraîneur de judo souhaitant acquérir des compétences en préparation mentale



CONTACT : [gabrielle.denis.idf.ffjudo@gmail.com](mailto:gabrielle.denis.idf.ffjudo@gmail.com)



SCANNE-MOI !



# FORMATION À LA PRÉPARATION MENTALE

OPTIMISER VOTRE IMPACT SUR LA PERFORMANCE DE VOS ATHLÈTES

## ADOPTER LA POSTURE SPÉCIFIQUE DE L'ENTRAINEUR AYANT DES COMPÉTENCES EN PRÉPARATION MENTALE

- Appréhender la notion de préparation mentale dans la pratique du judo
- Intégrer la préparation mentale dans le quotidien de l'entraîneur
- Développer une collaboration fluide et efficace avec un préparateur mental

## ACTIVER LA MOTIVATION ET LA DÉTERMINATION EN PRENANT EN COMPTE LES CARACTÉRISTIQUES DE L'ATHLÈTE

- Savoir construire et ancrer un objectif avec un athlète pour agir sur sa motivation
- Aider l'athlète à mieux se connaître pour avoir confiance en ses qualités et les exploiter
- Faire émerger le sens et la motivation profonde de l'athlète pour garder un haut degré d'engagement

## DÉVELOPPER LES HABILITÉS MENTALES DE VOS ATHLÈTES

- Développer un état d'esprit à toute épreuves chez son athlète
- Donner les clefs pour mieux se concentrer
- Apprendre aux athlètes à mieux gérer leur stress et leurs émotions

## PLANIFIER ET SUIVRE LE DÉVELOPPEMENT DES HABILITÉS MENTALES

- Construire avec l'athlète un agenda d'entraînement mental
- Suivre l'athlète ou l'équipe dans son évolution
- Savoir ajuster et réactualiser la stratégie mentale en fonction du contexte et de l'évolution de l'athlète ou de l'équipe

CONTACT : [gabrielle.denis.idf.ffjudo@gmail.com](mailto:gabrielle.denis.idf.ffjudo@gmail.com)

